

само искусство может являться средством для лечения различных патологических состояний человека. Студенты читали стихи поэтов – врачей и о врачах, причём особое внимание было уделено медикам – астраханцам. Такая форма работы со студенческой молодёжью позволяет расширить границы специального образования, повысить культурный уровень студентов, раскрыть их творческие способности.

Итак, в образовательном процессе в медицинском вузе, начиная с младших курсов, должны присутствовать разнообразные формы обучения, ориентированные не только на создание некой идеальной модели специалиста, приобретающего лишь профессиональные компетенции, но направленной на усвоение многих других компетенций, необходимых для формирования разносторонне образованного специалиста.

Литература

1. Болонский процесс в вопросах и ответах / В. Б. Касевич, Р. В. Светлов, А. В. Петров, А. А. Цыб. – СПб. : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2004. – 108 с.
2. Зимняя И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата современного образования / И. А. Зимняя // «Эйдос»: Интернет-журнал. – 2006. – 5 мая. – <http://www.eidos.ru/journal/2006/0505.htm>.
3. Хуторский А. В. Дидактическая эвристика. Теория и технология креативного обучения / А. В. Хуторский. – М. : Изд-во МГУ, 2003. – 4.
4. Спирина Г.А. Компетентностный подход в рамках дисциплины «анатомия» // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 4-1. – С. 122-125.
5. Усович А.К. Приёмы реализации компетентностного подхода при обучении общепрофессиональным дисциплинам в медицинском вузе // Высшее образование сегодня. – 2013. – № 4. – с. 33-36.

Формирование здорового образа жизни среди студентов медиков медицинских вузов

Фащенко Я.И.

*УО «Гомельский государственный медицинский университет»,
г. Гомель, Республика Беларусь*

здоровья – важнейшая часть существования человека в современном мире. Дефицит знаний по вопросам здорового образа жизни снижает уровень здоровья нации, способствует распространению вредных привычек и факторов риска возникновения заболеваний.

Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, сохранения трудоспособности и физической активности. Здоровье, по оценкам специалистов, на 25% зависит от состояния окружающей среды, на 10% — от уровня медицинского обслуживания, на 15% определяется наследственностью и на 50% зависит от образа жизни человека.

Полезные привычки и здоровый образ жизни должен стать важной составляющей современного здорового, успешного и активного человека.

Сохранение и укрепление здоровья молодого поколения – важнейшая часть существования человека в современном мире. Молодежь является важнейшим стратегическим ресурсом развития и процветания любой страны, любого общества. Здоровый образ жизни – важнейшая составляющая существования современного человека. Привлечение студентов к чтению лекций и выступлению с докладами и презентациями в вузах, школах и других средне-специальных учебных заведениях, обеспечивает всестороннее раскрытие творческих способностей, рациональное использование интеллектуальных ресурсов студентов в интересах общества и всестороннего удовлетворения личных потребностей. Таким образом, только хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровье молодёжи, формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.

Первым шагом в направлении решения обозначенной задачи может служить выяснение представлений о здоровом образе жизни в современном обществе с целью дальнейшей их корректировки, а также формирование новых представлений и установок на здоровый образ жизни. Ведь студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма. Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается [1]. По данным многих авторов, сами студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования.

Являясь частью общества, студенты в полной мере подвержены воздействию комплекса неблагоприятных факторов, многие студенты вынуждены покидать привычную домашнюю среду, начинают жить в общежитии либо снимают комнату, что существенно влияет на образ жизни, требуя приспособления к новым условиям жизни. Многие авторы обращают внимание на крайне высокую интенсивность современного учебного процесса, при котором студенты испытывают серьезный рост учебных нагрузок, который происходит при одновременном снижении физической активности и отсутствия сформированной приверженности к здоровому образу жизни [2, 3]. Указанные факторы негативно сказываются на состоянии физического и психического здоровья студентов.

Правильный режим труда и отдыха – важнейший элемент здорового образа жизни. Режим дня – это основа жизнедеятельности каждого человека, поэтому он

должен быть индивидуальным в зависимости от состояния здоровья, уровня работоспособности, интересов и склонностей. При правильном соблюдении режима вырабатывается чёткий и необходимый ритм жизнедеятельности организма, что создаёт оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья и улучшению работоспособности.

Курение и злоупотребление алкоголем являются основными и самыми распространенными вредными привычками среди молодежи. Самый распространенный порок – курение. Ученые доказали, что только из-за курения снижается восприятие учебного материала. Курение очень часто является причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Еще одна распространенная вредная привычка это – алкоголизм. При частом употреблении алкоголя нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы, а так же деятельность функций некоторых внутренних органов.

Не менее важным составляющим здорового образа жизни является правильное питание. Рациональное питание — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий жизни. Нехватка времени и быстрый темп жизни привели к нарушению рациона питания. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, включающих в себя белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Тогда правильное питание обеспечит правильный рост и формирование организма.

Основу оптимального двигательного режима составляют регулярные занятия физическими упражнениями и спортом. Главными свойствами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, улучшение каждого из этих свойств так же способствует укреплению здоровья. Закаливание – мощное оздоровительное средство, позволяющее избежать очень много заболеваний, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, увеличивает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, восстанавливает обмен веществ [4].

Студенты – это составная часть молодежи, представляющая собой индивидуальную социальную группу и отличающаяся свойственными ей условиями жизни, труда и быта, социальным поведением и психологией. Они относятся к группе повышенного риска, так как на непростые проблемы студентов, как: высокая эмоциональная и умственная нагрузка, приспособления к новым условиям проживания и обучения оказывают негативное воздействие всех основных сфер жизни. Все это приводит к ухудшению адаптации студентов, следствием чего являются серьёзные медицинские и социально-психологические проблемы.

Психологи советуют устанавливать студентам режим дня, чтобы выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа – формирование в коре больших полушарий определенной последовательности

действий возбуждения и торможения, необходимых для производительной деятельности.

Организация оптимального режима дня должна проводиться с учетом индивидуальности работы определенного высшего учебного заведения (расписания занятий), приемлемого использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов.

Таким образом, формирование здорового образа жизни у студентов в образовательном процессе является важнейшей задачей общества. В связи с этим, необходимо побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи. Следует внедрять в образовательный процесс лекции, семинары, кураторские часы, направленные на формирования здорового образа жизни. Организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению уровня заболеваний, и помогает воспитывать здоровое поколение.

Литература

1. Васильева О. С, Исследование представлений о здоровом образе жизни / О. С. Васильева, И. В. Журавлева // Психол. вестн. РГУ. Ростов н/Д, 1997. Вып. 3, С. 420-429.
2. Иванюшкин А. Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека / А. Я. Иванюшкин // Вестник АМН. 2003. Т. 45, № 1, С. 29—33.
3. Казначеев В. П. Основы формирования программы общей и частной валеологии / В. П. Казначеев // Валеология. 2011. № 4, С. 75-82.
4. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни / Э. Чарлтон // Вопр. психологии. 2011. № 2, С. 3-14.

Производственная практика по амбулаторной хирургии, как важной компонент формирования профессиональной компетентности

Фомин А.В., Богданович А.В., Гецадзе Г.Н., Аверченко Т.Ф., Жулев С.А.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

Производственная практика по амбулаторной хирургии - важная составная часть подготовки студента и формирования его профессиональной компетентности. Производственная практика после изучения важных разделов хирургии в семестре позволяет студентам дополнительно анализировать изучаемые патологические процессы с позиции донозологической стадии и с позиции реабилитации, что позволяет подойти к изучаемому процессу более зрело и творчески. При этом закрепляются и отработанные в течение учебного года знания и умения.

Целью производственной врачебной поликлинической практики является отработка и совершенствование практических навыков по диагностике и лечению хирургических, онкологических заболеваний и травм в амбулаторных